

Rezept

Kichererbseneintopf mit Fenchel

Ein Rezept von Kichererbseneintopf mit Fenchel, am 01.03.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Fenchelknolle | 1 große Kartoffel |
| 2 TL Olivenöl | 250 g geschälte Tomaten (Dose) |
| 1 kleine Dose Kichererbsen, 250 g Abtropfgewicht | je 1 TL gehackter Oregano und Rosmarin |
| 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | Salz, Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Von der Fenchelknolle die harten Stiele abschneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Knolle waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln.
2. Das Öl in einem Topf mittelstark erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten, Fenchel und Kartoffeln unterrühren und kurz mitbraten. Die Tomaten zufügen und mit dem Kochlöffel zerdrücken. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.
3. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Dann unter die Zutaten im Topf rühren. Die Kräuter und das Paprikapulver unterrühren und den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Noch 3 Min. sanft kochen lassen. Nochmals abschmecken. Fenchelgrün grob hacken und über den Eintopf streuen.